

Ett engagemang för alla

Guide för ökad tillgänglighet

/Volontärbyrån/



Innehåll

3 På lika villkor

4 Tips för ökad tillgänglighet

7 Hur tillgänglig är er verksamhet?

8 Allergi

9 Hörsel

11 Syn

12 Rörelse och motorik

13 Läs- och skrivsvårigheter

14 Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

15 För dig som vill veta mer

16 Viktiga begrepp

17 Källor

18 Egna anteckningar

Ett engagemang för alla
Guide för ökad tillgänglighet

Layout och text: Vanja Höglund
Textbearbetning: Caroline Jonsson,
Textförmedlingen Sthlm
Foto: Alexis Brown, Anna Snell, Bruno
Nascimento, Henrik Waardahl, Joel Ahlgren
ISBN 978-91-984534-0-9

©Volontärbyrån 2019



På lika villkor

Har alla samma möjligheter att engagera sig ideellt? Volontärbyrån har skapat denna guide för dig som vill ta första steget till att bli en mer tillgänglig organisation för människor med olika typer av funktionsnedsättningar. Det ska vara enkelt att ta tillvara på människors olikheter och öka delaktigheten. Alla ska kunna engagera sig på lika villkor.

Guiden ger konkreta tips för ökad tillgänglighet, beskriver olika typer av funktionsnedsättningar och delar erfarenheter från andra organisationer. Vi vill synliggöra eventuella hinder för deltagande och hjälpa er att röja dem.

53 procent av Sveriges befolkning engagerar sig ideellt. Genom att öka tillgängligheten ökar mångfalden och perspektiven i er organisation. Allt fler får möjligheten att engagera sig, bli del av gemenskapen, ägna sig åt sina intressen och påverka samhället.

Guiden är en introduktion och gör inga anspråk på att vara heltäckande. I slutet finns hänvisning för vidare information. Volontärbyrån fokuserar i denna skrift på den fysiska miljön för ökad tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning – en miljö som skapar goda förutsättningar för alla.



Tips för ökad tillgänglighet

Hur arbetar organisationer med ökad tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning? Här nedan finns några goda exempel och erfarenheter.

Tänk rätt direkt

Hur kan er organisation tänka rätt från början? Det viktigaste tipset är att planera inkluderande – i hela verksamheten och inför evenemang. Tillgänglighet är en fråga om mänskliga rättigheter.

Karin Kleveland på Funktionsrätt Östergötland har lång erfarenhet av tillgänglighetsfrågor:

”Organisationen ansvarar för att tänka på vissa saker själva, som att ha nötfritt fika eller laktosfri mjölk och att inte arrangera konferenser dit det saknas parkering för rörelsehindrade. Kom ihåg att informera om vad som redan finns, exempelvis hörselslinga. Myndigheten för delaktighet erbjuder bra checklistor. Allt behöver inte kommuniceras, ett visst ansvar ligger på individen, men då är det bra att någon har tänkt till och gjort verksamheten tillgänglig!”

Första mötet

Att känna sig välkommen är viktigt. För många kan mötet med er organisation vara det första mötet med ideell sektor. Som ny kan det vara svårt att veta vad som förväntas i föreningslivet.

Henrik Götesson, Synskadades riksförbund:

”Ett tips som ökar tryggheten för nya volontärer är att möta dem i dörren vid ankomst och följa dem in i lokalen. Har volontären en synnedsättning kan det vara extra viktigt för att personen ska hitta rätt. Ange kontaktperson och erbjud ledsagning till den som behöver.”



Satsa på introduktion

En ny volontär vill känna sig välkommen och behövd. Lägg därför extra tid på introduktion – gärna individuell.

Berätta om det ideella uppdraget, vad det innebär, vilka förutsättningar och förväntningar som finns. Glöm inte att beskriva organisationen och varför ni finns till. Det skapar syfte och mening för volontären.

Ulrica Backlund arbetar på Fyrisgården i Uppsala, som driver integrationsprojekt och verksamheter för personer med funktionsnedsättning:

”Det krävs ofta personlig kontakt och individuell introduktion för att personen ska känna sig bekväm. Det räcker inte med storgruppsintroduktion. Vi rekryterar medlemmar från våra verksamheter, personer som kanske kräver lite mer introduktion. Ibland fungerar det inte så bra i början, inte första eller andra gången men tredje – då är personen med på noterna. Vissa medlemmar har upplevt besvikelser och utanförskap. Därför är det extra viktigt att peppa och visa att personen är värdefull. Du behövs!”

Vad behöver du?

Det är viktigt att alla i verksamheten får ett bra bemötande och ett bra första intryck. En enkel fråga att ställa är därför: "Vad behöver du för att det ska fungera?" Frågan fungerar för alla oavsett funktion.

Tipset kommer från Karin Klevelid, Funktionsrätt Östergötland:

"Jag ställer alltid frågan "Vad behöver du för att det ska fungera?" Därefter tar jag ställning till hur vi i organisationen kan bemöta personens behov. Tänk också på att personer ibland kan ha svårt att beskriva sina behov."

Tips!

- Ge individuell information och påminn om att personens engagemang är värdefullt.
- Tydliggör ramarna för era ideella uppdrag och beskriv när och var uppdragen ska genomföras och beskriv varför det är viktigt.
- Förklara vilka förväntningar det finns på volontären och vad volontären kan förvänta sig av er.
- Fråga personen vad den behöver för att det ska fungera att engagera sig hos er.

Hur tillgänglig är er verksamhet?

Ett tips för att få syn på olika saker som kan hindra människors engagemang är att göra en tillgänglighetsrond av verksamheten och platsen för de ideella uppdragen.

Amanda Windolf, IM (Individuell människohjälp):

”I början av min tid på IM gjorde jag en kartläggning av verksamheten, med tio enkla frågor utifrån olika tillgänglighetsaspekter. Frågade vi alltid om kostönskemål? Hade vi tillgängliga toaletter och ingångar för exempelvis rullstolsburna eller för personer med barnvagn? Det var ett bra sätt att undersöka om vår verksamhet var tillgänglig för alla.”

Ett sätt att göra en tillgänglighetsrond är att se över några olika områden och fundera över hur tillgänglig er organisation är för en person med en viss funktionsnedsättning. En första rond skulle kunna inkludera följande områden, som vi också beskriver i denna guide:

- Allergi
- Hörsel
- Syn
- Rörelse och motorik
- Läs- och skrivsvårigheter
- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Använd gärna anteckningssidorna i slutet av guiden för att skriva ner det som du får syn på och vill ändra. Betrakta rondens som ett första steg i er resa mot ökad tillgänglighet.

Tips!

- För att bli en tillgänglig organisation är det viktigt att även utvärdera normer och värderingar.
- Läs gärna Volontärbyråns bok: ”Att inkludera fler i föreningslivet” för vidare inkluderingsarbete.

Allergi

Kliande ögon, nysningar och snuva är vanliga symtom på allergi. Matallergier kan ge besvär som magont, andningssvårigheter och eksem. Allergi mot pälsdjur är vanligt, liksom att drabbas av astma. Uppskattningsvis har 30 procent av Sveriges befolkning någon typ av allergi. Nästan en halv miljon har svåra allergibesvär. Omkring 740 000 personer har astma.

Att tänka på gällande vanliga allergier

Matallergier: Se till att det finns laktos-, nöt- och glutenfria alternativ då ni bjuder på fika.

Dofter m.m.: Uppmana alla i verksamheten att undvika starka parfymer. Använd milda tvålar, diskmedel och rengöringsmedel. En vägledning är att det står "godkänd av Astma- och allergiförbundet" på produkten.

Uppmana alla i verksamheten att berätta om de har problem att delta i er verksamhet på grund av allergi eller astma. Försök därefter att anpassa verksamheten utifrån behoven.

För mer information – besök Astma- och allergiförbundets sajt:



www.allergismart.se



Hörsel

En hörselnedsättning eller hörselskada påverkar främst förmågan att kommunicera med andra människor. En hörselnedsättning kan bero på arvsanlag, miljö, ålder och/eller sjukdom. 1,5 miljoner människor hör dåligt. Åtminstone 15 000 personer är gravt hörselskadade eller har blivit döva i vuxen ålder.

En god ljudmiljö är viktig för oss alla och särskilt viktig för de som hör dåligt. Dämpa bakgrundsljud och se till att lokalen har ljuddämpare. Trivseln ökar och det blir lättare att uppfatta vad som sägs.

Vänd ansiktet mot personen och se till att personen uppmärksammat att du börjar prata. Tala med tydliga läpprörelser. Undvik att skrika. Repetera eller omformulera meningen vid behov.

Skriftlig information

Förmedla alltid skriftlig information – särskilt i samband med introduktion av nya volontärer.

Hörslinga

Säkerställ att hörslinga finns om ni har tillgång till större lokal. En hörslinga förstärker ljudet i hörapparater och bör särskilt finnas på plats i samband med årsmöten eller liknande evenemang. Ur föreningsdemokratisk synpunkt är det viktigt att alla ska kunna ta del av diskussioner och beslut som fattas.

Använd alltid mikrofon vid större evenemang.

Tips!

- Läs broschyren: "Den bästa av världar – tillgänglig för alla", som beskriver situationer som kan uppstå i ett samhälle som inte är anpassat för människor med hörselnedsättning. Du hittar den här: <http://sdr.org/dova/tillganglig-varld>

Syn

Mer än hälften av befolkningen behöver läsglasögon och åtminstone 30 000 personer är gravt synnedsetta eller helt blinda. 120 000 personer räknas som synskadade. Generellt har en person med synnedsetning svårt att läsa eller att orientera sig med hjälp av synen.

Fokusera inte på frågan om graden av personens synnedsetning i ett första möte. Olika miljöer och situationer påverkar upplevelsen. Ett tips är därför att helt enkelt fråga: Vill du ha hjälp med något?

Digital text

Förmedla helst text i digitalt format. Många personer med synnedsetning kan ta del av vanlig text i sin mobil och dator som ger möjlighet att förstora texten.

Henrik Götesson, Synskadades riksförbund:

”Fråga gärna hur personen vill ha text, exempelvis via e-post. Om du vill visa en powerpoint kan det vara en bra idé att skicka ut den i förväg till alla som ska vara med, då kan de som behöver ta del av den med hjälp av sina egna verktyg.”

Belysning

Ljusmiljön är viktig för oss alla – särskilt om vi har en synnedsetning. Kombinera bra allmän belysning i era lokaler med särskilda ljuskällor vid exempelvis bord och soffa. Om ett rum är helt jämnt belyst uppfattas det som ganska mörkt. Varierande ljus skapar kontraster vilket underlättar för ögat att uppfatta.

Ledarhund

Tillåter er organisation ledarhund? En ledarhund är en tjänstehund som används för att leda personer med synnedsetning. Hunden är utbildad för sin uppgift, den är väldresserad och håller sig lugn intill sin synskadade förare. Ledarhundar springer inte och hoppar runt som många sällskapshundar gör, och sprider därför inte lika mycket allergener.

Rörelse och motorik

Ett annat ord för nedsättningar i rörelse och motorik är rörelsehinder. Orsaken till rörelsehinder kan vara en skada eller sjukdomar i rörelseorganen. 515 000 personer över 16 år har en rörelsenedsättning. 150 000 personer använder rullstol.

Tillgänglighet för personer med rörelsehinder eller nedsatt rörelseförmåga förutsätter att alla ska kunna röra sig fritt och säkert i miljön de befinner sig i. Underlaget ska vara jämnt och en ska kunna förflytta sig utan att passera trappor, höga trösklar, trånga passager och tunga dörrar. Det är viktigt att handtag är lätthanterliga och inom räckhåll för personer som använder rullstol. Trappträcken och ramper är viktiga för personer med nedsatt gångförmåga. Säkerställ att ni har en tillgänglig entré och toalett. Om entrén har trappa ska ramp finnas. Dörren ska vara minst 80 centimeter bred och tröskeln maximalt 2,5 centimeter hög.

Huvudentré

Det bästa är om ingen behöver ta långa omvägar eller använda en annan ingång än alla andra. Om er förening hyr en konferenslokal är det viktigt att samtliga besökare känner sig välkomna till evenemanget. En tillgänglig entré med automatisk dörröppnare bör prioriteras i valet av lokal. En reserverad parkeringsplats ska helst finnas inom 25 meter från entrén.

Om er föreningslokal har en tillgänglig ingång bortom huvudentrén behövs tydlig skyltning. Information bör även finnas med adresshänvisning på webben och i inbjudningar samt uppgift till kontaktperson vid behov om dörren är låst.

Tänk på skrivbordet!

Höj- och sänkbara skrivbord kan anpassas efter allas behov och särskilt för personer som använder rullstol, vilket skapar en tillgänglig miljö.



Läs- och skrivsvårigheter

Omkring 25 procent av den vuxna befolkningen har problem med att läsa. Orsakerna till läs- och skrivsvårigheter beror på faktorer som exempelvis syn- och hörselnedsättningar, koncentrationssvårigheter och dyslexi.

Lättläst

Skriv inte för långa texter och fokusera på det viktigaste. Lättlästa texter är bra för alla. Inkludera tydliga rubriker, mellanrubriker och gärna en ingress – en kort sammanfattning av innehållet. Formgivningen är viktig för läsbarheten. Illustrationer, bilder och vänsterställd marginal underlättar läsningen.

Ge kortfattad, tydlig och konkret information.

Läs mer om lättläst svenska på:



www.mtm.se/produkter-och-tjanster/lattlast/om-latta-texter

Mobiltelefon

Ett enkelt verktyg som de flesta använder är mobiltelefonen. Många med läs- och skrivsvårigheter använder telefonens inspelningsfunktion med möjlighet att lyssna på inspelat material. Med telefonens dikteringsprogram förvandlas inspelade ord till text som kan redigeras och spridas vidare.



Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar

Exempel på neuropsykiatriska funktionsnedsättningar är ADHD, Tourettes syndrom och autismdiagnoser. Personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan ha svårt att reglera sin uppmärksamhet, styra impulser, hålla kvar saker i minnet och kommunicera med sin omgivning. Samma individer kan vara hyperfokuserade, idérika, kreativa, envisa, målmedvetna och se detaljer som andra inte ser.

Tydliga ramar skapar trygghet och förebygger stress. Var noga med vägbeskrivning vid ett första möte samt hänvisning till kontaktperson. Kombinerar muntlig med skriftlig information.

Vad är målet?

Beskriv målet för aktiviteten eller mötet. Lättläst information, förberedelse, tydliga programpunkter med beskrivning av innehåll, tidsangivelser samt information om paus underlättar för alla – särskilt för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

För mer information – besök riksförbundet Attention:




<https://attention.se>

För dig som vill veta mer

Checklistor från Myndigheten för delaktighet:


Checklista – För att göra informationen tillgänglig

 www.mfd.se/globalassets/dokument/publikationer/checklista-for-2015/2015-5-checklista-att-gora-informationen-tillganglig.pdf

Checklista – För att följa upp tillgängligheten i byggnader och lokaler


 www.mfd.se/stod-och-verktyg/publikationer/checklistor/checklista-for-att-folja-upp-tillgangligheten-i-byggnader-och-lokaler/

Checklista – För tillgängliga möten och konferenser

 www.mfd.se/stod-och-verktyg/publikationer/checklistor/checklista-for-tillgangliga-moten-och-konferenser/

Har alla möjlighet att delta i det civila samhället?

En kunskapsöversikt om hinder för deltagande från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor

 www.mucof.se/publikationer/har-alla-samma-mojlighet-att-delta-i-det-civila-samhallet

Att inkludera fler i föreningslivet, Volontärbyrån

Boken ger personer verksamma i ideella organisationer grundläggande kunskap om mångfald och normkritik samt konkreta verktyg för att engagera fler i föreningen. Handboken riktar sig främst till föreningar som inte har så mycket förkunskaper i ämnet, och som vill sätta igång sitt inkluderingsarbete. Den innehåller konkreta metoder för att se över verksamheten ur ett normkritiskt perspektiv och övningar för att utveckla arbetet.

 www.volontarbyran.org/bocker-och-rapporter-om-ideellt-engagemang

Funktionsrätt Sverige

Funktionsrätt Sverige är en samarbetsorganisation som består av rikstäckande funktionsrättsförbund. Uppdraget är att vara funktionsrättsrörelsens enade röst mot regering, riksdag och centrala myndigheter.

 <https://funktionsratt.se>

Viktiga begrepp

Delaktighet

Möjligheterna för alla, oavsett funktionsförmåga, att vara delaktiga.

Funktionsrätt

En person med funktionsnedsättnings rätt till självbestämmande och full delaktighet - infördes som nytt begrepp när Handikappförbunden bytte namn till Funktionsrätt Sverige.

Funktionsnedsättning

Nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga hos en person, enligt Socialstyrelsens definition.

Funktionshinder

En begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen, enligt Socialstyrelsens definition.

Funktionsvariation

Funktionsvariation innebär att alla människor har en egen uppsättning förmågor, oförmågor, styrkor och svagheter. Ordet funktionsvariation tydliggör att en persons funktionsförmåga skiljer sig från vad som uppfattas som normen. Ibland innebär funktionsvariation också funktionsnedsättning, men inte alltid.

Tillgänglighet

Handlar om tillträde till den fysiska miljön, transporter och anläggningar samt tillgång till information och kommunikation med mera.

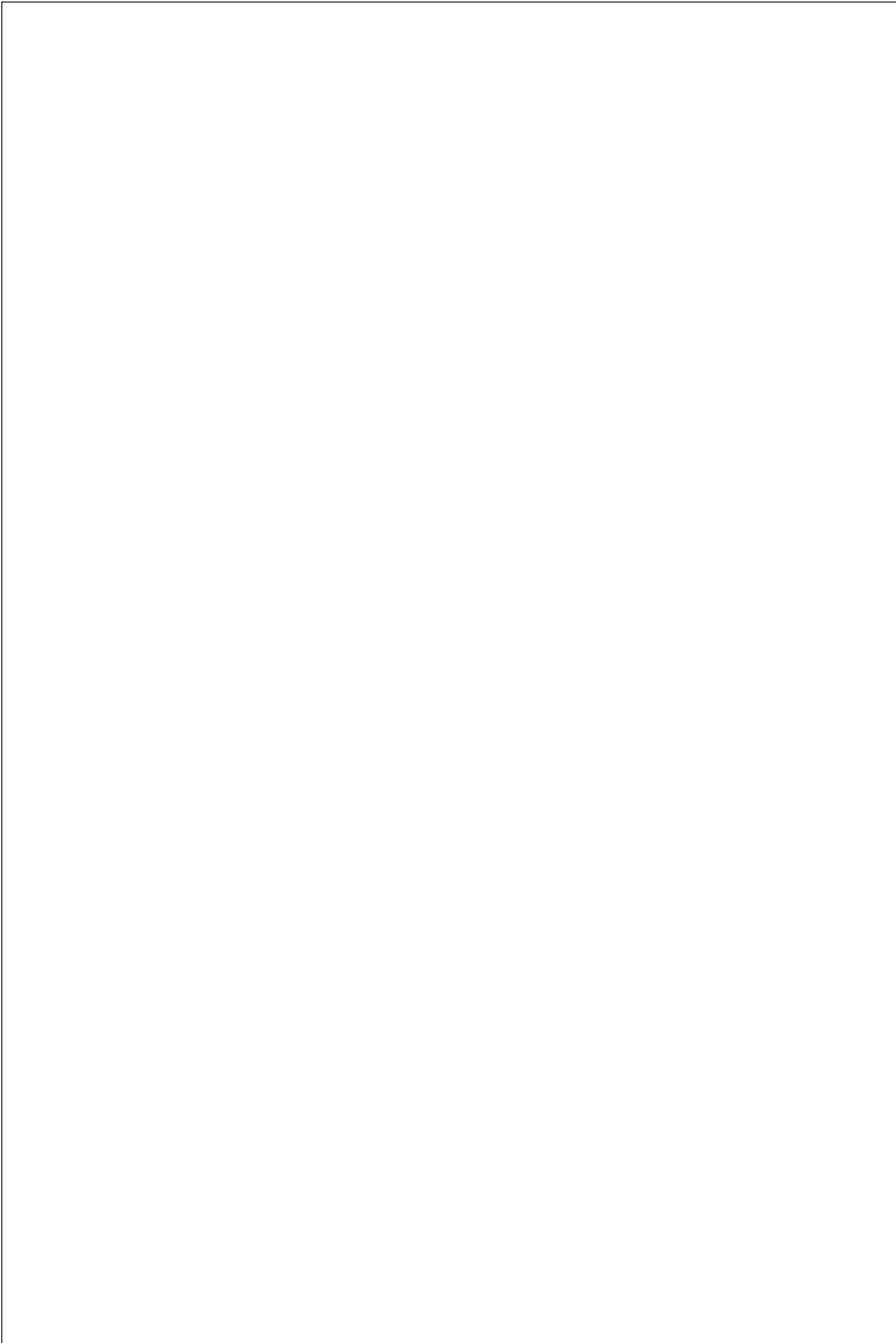
Källor

<https://www.1177.se/Stockholm/Tema/Hjalpmedel/Artiklar/Assistanshundar/>
<https://blogi.thl.fi/sv/om-att-anvanda-ratt-begrepp-funktionshinder-funktionsnedsattning-eller-funktionsvariation/>
<https://www.funika.com/design-for-alla/tillganglighet/statistik/>
<https://www.funika.com/design-for-alla/tillganglighet/statistik/>
<http://www.funikaportalen.se/reportage/Politik/Sverige/Allergi-i-siffror/>
<https://funktionsratt.se/om-oss/begreppet-funktionsratt/>
<https://horsellinjen.se/fakta-och-rad/horsel-och-horselskador/horselned-sattning-orsaker-och-diagnoser/>
<http://www.mfd.se/delaktighet/>
<http://www.mfd.se/delaktighet/fns-konvention/>
<http://www.mfd.se/globalassets/dokument/publikationer/informationsmaterial/2015/2015-5-riktlinjer-for-tillganglighet.pdf>
<https://www.previa.se/ett-hallbart-arbetsliv/halsa/stress-pa-arbetsplatsen/>
https://www.pts.se/globalassets/startpage/bransch/internet/marknadsoversikt-innovatorer/bilaga_statistiksammanstallning_rev_c_pts_marknadsoversikt_.pdf
<http://www.srf.nu/leva-med-synnedsattning/att-ha-en-synnedsattning/att-lasa/digital-text/>
https://www.socialstyrelsen.se/fragorochsvar/funktionsnedsattningochfunktio#anchor_2
<http://www.sverigeskonsumenter.se/Global/Med%20r%C3%A4tt%20att%20handla%20-%20utb.material/Faktablad%202.pdf>



Stort tack till Post- och telestyrelsen vars stöd möjliggjort denna skrift.

Egna anteckningar



/Volontärbyrån/

Volontärbyrån hjälper människor och ideella organisationer att hitta varandra och gör det enkelt att engagera sig ideellt. Volontärbyrån förmedlar volontäruppdrag från organisationer över hela Sverige och vi utbildar och stödjer föreningar i frågor om ideellt engagemang. Läs mer på www.volontarbyran.org